

التفلسف على الشهور بالخمر

لنفس أو الجو الجلي، يسجد من حساسية بنسبتي والضعف ..
ويؤكد أن مثل هذه الترويات والتي تحتوي على الكبرياء والتمرد
والعناد تحتاج إلى كيات كبيرة من المياه لادائها وحولها إلى صورة
أسهل اختصارا مما يزيد الصور بالحس ..
ويستدرك د. ريتشارد هذه الترويات
بالطبي، وشرب المياه العادية أو
المدنية والتي يقول أنه لا يوجد أي
مشروب يهدد الجسم في حالات
الطبي مثلها .. وللتفلسف على الشهور
بحرارة الجو يقول أنه يمكن تناول
بعض أنواع من الصناعات الطبيعية
والتي يفضل اختيارها من السواج
لا تحتوي على سكر عالية من السكر
وحول نفس الموضوع .. وق
دراسة أخرى للطبي ببارشايكوتينا
مديرة مركز التوعية الغذائية الأمريكية
في لوس أنجلوس .. أمدها من
الشروبات الطبيعية والزهر على
المياه الغازية يجب أن يتناولها من
تأخر ثلث لثة ألواح صخرة من
الساح .. حتى توفر لمياه الغازية
ما تحتاجه من مياه نحل فيسما
يصبح الجسم قادرا على
اختصاصه ..



وتضيف أنه في حالات المرض فإن
الجسم يحتاج فقط للمياه لأنها
الشرب الأول الذي يسيل على
الجسم اختصارا دون حدوث
أي مشكلات متقدمة ..
ولذلك تنصح بشرب كوب ماء
قبل الاندماج في القيام بواجب
مضلي أو القيام بترويات رياضية
أو لمياه الساحة ..
أما من قرب المياه الغازية ..
فقول د. بارشايكوتينا أنه يمكن أن
يكون خلال أوقات الراحة والاسترخاء
وبعيدا عن الترويات أو الجو الحار
.. على أن يكون ذلك في أوقات
القيام بمجهود مضلي ..
وتضيف أنه يمكن الاستمتاع
من الترويات الغازية في مثل هذه
الوقاات بتناول كوب من المشاي اللذي
مع الحرس على مسيل المبالغة في
تخليه أو تناول فنان من القهوة

فنان القهوة يساعد في مواجهة الحرس
السباحة .. فن له أصول
تتبعه المجموعات المضلية السباحة
للجوار التفتي ..
ولا السباحة من أهمية حلو
الطباء في نهاية البحث من الأهل
وعدم اتباع الحركات الصحيحة في
الساح .. كما أنها من خطورة على
القلب .. ومن أهمها ..
لاختص إلى الممارسة واحدة ..
ذلك لأن هذا العمل المفاجيء يمكن
أن يؤدي إلى توقف القلب تماما
من العمل بشكل مفاجيء .. نظرا
للنقص الموجود بين درجة حرارة
الجسم وبرودة الماء ..
توصي بتقبل برودة الماء ..
وذلك من خلال رش أجزاء الساحة
في الجسم والتدريج ببطء إلى الماء
مرات قبل التزل إلى الماء بشكل
تدريج .. وعلى الأخص بعد التمرش
للساح الشمس .. وممارسة بعض
التمارين البسيطة ..
أخيرا الاستلقاء على الساحة
المائية .. ورغم أن هذه السباحة
ممتعة إلا أنها قد تؤدي إلى
إلى الموت أحيانا .. وذلك لأن
الجسم في هذه السباحة يكون
مسترخيا بدرجة حرارة مرتفعة
من أحمه الشمس .. وإذا حدث
من وقت الجسم وتوازته وسقط من
توق الزرية إلى الماء فقد يؤدي
ذلك إلى اضطراب مفاجيء في الدورة
الدورية .. ويتوقف القلب من
القفزات ..

هناء التي
كي تستفيد
من حمام الشمس
أكد الأخصي لاول لمرات الجلة
في نيويورك أن الإصابة بسخان الجلة
تكون نتيجة حمية لاداء حمامات
الشمس التي تكثر على البجالات
في الصيف .. فمن المعروف أن أشعة
الشمس تزداد .. من حيث
وعبر مرية وهي الحما والاصابة
البنفسجية وتحت الحما والاصابة
فوق البنفسجية تحت أشعة الشمس
في جلد الإنسان ..

مصنع خاص لنقود
دول البترول
أكد من ترويات دول الخليج
تسليم من كويتا في مصنع مطع
بمكة كوكيل جنوب غرب
البحرين .. حيث تقوم دول الخليج
بمطع مماثل لنقود التي تسلم بها
حقل .. إمبرادات الابن في مصنع
مطع جلا حوا من ترويات دول الخليج
المال في الخارج ..

٣٧ مليار ساعة
مواعيد الانتظار
في الاتحاد السوفيتي
٣٧ مليار ساعة تقضي في الانتظار
السوفيتي بسبب الانتظار في
الطيران .. جاء ذلك في دراسة
وضعا أيا البريطانيين من الانتظار
وقرون وإماده .. تقول الدراسة أن
الانتظار عذاب وقت ويختلف تأخيره
من شخص لآخر ..

لمواجهة المواقف الحرجة في الحياة الزوجية

أحدث بحث ميداني أجراه خبراء شئون الأسرة .. أخيرا كشف أن المشكلات التي تعلق بحاجة الزوجين
إلى التوافق وتنظيم حياتهم ابتداء من مفرد البيت حتى طريقة الإنجاب .. هي الموضوع الذي يحتل المكانة الأولى
في العلاقات الزوجية .. يليه عدم وجود التفاهم الكافي وأعداد العواربين الزوجين ثم المشكلات العاطفية
والاختلافات حول أسلوب تربية الأولاد ..
ولكن لماذا تزداد المشكلات الزوجية
لنصبح أكثر موعر نشب حوله
المشاكل الزوجية .. وكيف يتغلب
الزوجان على هذه الترو من
العلاقات ..
تقول دراسة أجرتها مجلة
«جورنال» الأمريكية مع التطور
التكنولوجي والارتفاع في مستوى
الحياة التي يشهد المجتمعات
التقدمة تزداد متطلبات الحياة
الزوجية حيث أصبحت الترو من
كدايات الأسر من ترويات اليوم
.. هذا إلى جانب الارتفاع
المتزايد في الأسعار ومستوى الترفيع
.. كما أصبحت الممارات تزداد
جوا حلو من ترويات الزواج الجديد
بالإضافة إلى تطور ترويات على
الجميع كما طرأت ترويات أخرى
على أسلوب الحياة الزوجية عامة ..
على سبيل المثال يفسح بعض



ارشادات لكل زوجين لتنظيم دخول الأسرة ونفقاتها

للبناء فقط

الاحتمال في استهلاك الطعام
يجب أن تقرأ أصلا تصلي الترويات
والقلب .. منه حيلة علمية أكدت
رسالة للدكتور أخيرا عن الامراض
الباطنية ..
أكد علماء الطب أن هناك علاقة
بين الإصابة بالامراض والافراط
الشديد في تناول الطعام .. حيث
يؤدي الاعتدال في استهلاك الأطعمة
إلى توازن في نسبة الدهون بالم
في هذه الحالة تقل نسبة الإصابة
بأمراض تصلي الترويات التي تصيب
منها زيادة في نسبة الدهون ..
أوضح الدكتور ريسن تريب
مستشار الامراض الباطنية والقلب
بمستشفى أم المصيرين .. هذه
العلاقة في رسالة للدكتور تقدمها
أخيرا .. وأشار إلى أن العلاقة بين
الإصابة بأمراض الترويات والقلب
والافراط في تناول الأطعمة .. تعتبر
تحدرا للبناء وهما الطعام
للعودة إلى التوازن في تناول الأطعمة
وعدم الإقبال عليها إلى عند الشعور
بجوع حقيقي .. ومحاولة الترو
الوقاية من مثل هذه الامراض ..
عهد بريطانيا ..

جائزة لبت
في العصور الوسطى
تروى منذ ٤٢٩ عاما وفي الإصابع
الاصبع فقط أقيمت له الجائزة ..
قد ترو على الهيكل الطبي لاحت
«البحارة الذين ألقوا السفينة»
في رومانيا .. التي تروى عام ١٥٥٠
وكان على منها ٧٠٠ شخص .. خسر
تسبب الجائزة الأمير تشارلز ول
عهد بريطانيا ..



يشرف عليها :
سمير عبد القادر

نحو النور

متعة الإجازة

الإجازة شيء ضروري في حياتك
لإنسان ممتع .. سبها يجد الراحة
لحملة الهموم .. واسترخاء لجسد
المتعب .. والمتعة لفكره المجهد ..
ويشعر الإجازة لايسع إلا بوضع
العمل والانتاج .. والإجازة تكون
أكثر متعة إذا جاءت عقب عمل
مضن أو شاق استغرق إنجازا
فترة طويلة ..
أما الإنسان الذي لا يعمل له فاته
للمتعة في الإجازة أي متعة أو متعة
لاستيقظ متعلما تستوي الإنسان
المتنح .. أو كمثل المتعة التي تفسد
حياته حاميا لا إجازة طويلة
لا تنقطع ..
وأى إجازة غير ممتدة المدة
لا تمتع فيها .. وتصيب صاحبها
بالمل .. فاجعل في أن تكون
الإجازة مدة معينة .. وممتدة ..
ويؤكد علماء النفس أن العمل
المتنح يطيل عمر الإنسان ويحميه
من الأمراض .. وأن الإنسان الذي
لا يعمل معرضا للإصابة بكثير من
الأمراض النفسية والجسدية .. بل
والعضوية أيضا .. نتيجة لحرمانه
من لذة العمل والانتاج ومتعة البذل
والعطاء ..

سمير عبد القادر

لحماية أسنان طفلك

من التسوس
أوصت مجموعة من الباحثين
الأمريكيين في المعهد القومي للبحوث
في الولايات المتحدة بأطباء الأ
الحد من أضرار التسوس لأن ذلك
يؤدي إلى أضرار على اكتساب متعة
الإنسان ..
أكد الباحثون أن أسنان الأطفال
التي لا تكون من أصابعهم يتسوس
الإنسان ..

عقد البدوة

موضة ..

هذه البهجة الممتعة والفرح الآزق
تبع من السواد أصبح آخر موضة
للثياب الأوروبية التي أقيمت على
هذرة وملائم البدويات سواء كانت
من الخشن أو الناعم ..
ويلاحظ القضاة الأوروبيات بموضات
البدويات أحدث التي وضع أكثر من
خاتم في إصبع اليد الواحدة كما
استخدمت الأساور العريضة المصنوعة
من الخشن .. وأدت بعض في
طرف الأذن الصلص للوجوه باسم
الخشنة الصانف إليه مجموعة من
الفرز الآزق ..

شركة النيل العامة للطرق والكباري
٧ شارع الشركات بأرض النجيلة
بأبدين بالقاهرة
تأجيل المناقصة العامة رقم ١٤/٨٤
تقدم الشركة على تأجيل موعد فتح مظانف مناقصة قوسية
٤٠٠٠٠٠ م أربعمائة ألف متر مكعب
رمال لعملية طريق الإسكندرية / بورسعيد
إلى جلسة يوم الخميس الموافق ٨٤/٨/٣٠
الساعة ١٢ ظهرا بدلا من يوم الاثنين الموافق ٨٤/٨/٢٠

شركة تونج كهرماء القاهرة
٥٧ شارع ٦٦ بوليفر - القاهرة
تعلن الشركة عن طرح المناقصات العامة الآتية :

رقم المناقصة	نوع العمل	تاريخ	تاريخ
٨٤/٥٦	٨٤/٨/٢٠	٨٤/٨/٢٠	٨٤/٨/٢٠
٨٤/٥٧	٨٤/٨/٢٠	٨٤/٨/٢٠	٨٤/٨/٢٠

المرأة في بريطانيا
أكثر تحررا
تحدثت دانا فولاند مديرة رواد
الوقاية والوقاية الأمريكية في سيرة
المرأة التي شهدت مؤخرا بصراحة
شديدة من النساء في الولايات
المتحدة بريطانيا ..
وقالت دانا .. وهي من مواليد
اسكتلندا أن المرأة البريطانية تختار
ملابسها دون مناه لأنها أكثر انفتاحا
من الأمريكيات .. رغم أنه من المتقد
أن الأمريكيات أكثر انفتاحا من
البريطانيات ..
وأشارت أنها تروى السمر على
الاندام تحت الحلو لأن ذلك يجعلها
تبدو بأنها قريبة من الله .. ولكن
الكثير من الأمريكيات يتكهن من
عدم حجب لامطار وبيرونها تعمل
عند وقتهم واعتاد على مصاصين
وتسبب لهم عدم الراحة ..

شركة سالي للأواني المنزلية
إصدار شركة سالي هدية الاستمرار
تطلب
موزعون بالعمرولة
بمقاطعة الإسكندرية / الغربية / الشرقية / الفيوم
المنيا / أسيوط .. لتوزيع منتجاتها من الأواني
المنزلية بأكثر أنواعها الحديثة وبأسعار رخيصة ..
ويشترط في الموزع حياة لسيارة ..
عزل البيانات لشركة سالي بالعملة الآتية :-
١٩٨٤/٨/٣٠

العقم
للرجال والنساء
دكتور / محمد طلعت
أستاذ أمراض النساء والتوليد / طبيا بالقاهرة
العقم عند الزوج .. لماذا ؟
لم يحدث الحمل .. لماذا ؟
كيف يتم تحديد العقم عند الزوج ؟
هل يمكن الإجابة بعد ٣٥ سنة ؟
اليوم مع الباحة

أخراجه
كيرف المجان
المصورة
في الشرق الأوسط
من هي المرأة الجميلة
أعزت فيكتوريا برسبال
أو .. بام .. بطة مسلسل ..
أنا أحيات كره التلج لوجهي في
الوقت عندما تتفلسف سبها .. وكان هذا
الافتراق لمري .. أمام مصورة من
الصحف الذين التوا حواها صرفة
شروعها الجديدة بعد أن وقعت عينا
٣ ملايين دولار مقابل الظهور في
إعلانات تروى من مشاهير الترو ..
وزادت دقة المصورة تفسيرا
أعزت فيكتوريا أن شعرا الطبي
المجمل .. صوبو حتى يعطي لها ميل
إلى اللون الأحمر اللامع ..
وأخيرا قالت فيكتوريا أن المرأة
الجميلة هي التي تتج بالصفة إلى
جانب الشكل القوي والقيام الرشيق ..
وتنمى تروى أسلة الحامرين
إلى المبالغ المتكئة التي تنافسها
فيكتوريا مقابل الظهور في إعلانات
للمصورة الجديدة المختلفة أو
إفلام لأفلام صراحة فيكتوريا ..
وأصبحت قابلة أنها تفعل قسم
المطبخ من المدايات ..

النظارة السوداء
موضة ..
حس النظارات السوداء تجتاح
الولايات المتحدة الآن .. أكثر من
٨٥ مليون نظارة ذات عدسات سوداء
يتم موزعا في الولايات المتحدة
ب ٩٠٠ مليون دولار .. ونظرا لهذا
الانتشار الممتد جاءت الترويات
المتجه تفتي في النظارات السوداء
من النظارات السوداء فهذه نظارة من
الطعام الممتدة وأخرى مشقة بالاس
ما يجعل منها ٥٠ ألف دولار ..

مجلس مدينة المنيا
إدارة العقوبة
سريع تنمية المدن الإقليمية من المياه
بالاستثمار مع وكالة التنمية الاقتصادية
يعلن في المناقصة العامة رقم ١٩/٨٤/٨٤
بمقاطعة المنيا عن العملية الآتية
١- عملية إعطاء وتوريد شبكة مياه جنوب المنية .. قير كرات الشروب
والمقاسم ٥٠٠ م (عشرون مائلا) .. قير كرات الشروب
٢- عملية إعطاء وتوريد شبكة مياه مركز المنيا .. قير كرات الشروب
والمقاسم ٣٠٠ م (ثلاثون مائلا) .. قير كرات الشروب
٣- عملية إعطاء وتوريد شبكة مياه مركز المنيا .. قير كرات الشروب
والمقاسم ٣٠٠ م (ثلاثون مائلا) .. قير كرات الشروب
٤- عملية إعطاء وتوريد شبكة مياه مركز المنيا .. قير كرات الشروب
والمقاسم ٣٠٠ م (ثلاثون مائلا) .. قير كرات الشروب

